

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Кристаллик»**

Ямальская ул., д.23 К.А., г. Салехард, Ямало – Ненецкий автономный округ, 629001
Тел./факс (34922) 4-12-76, 4-12-77 E-mail: mdou9@edu.shd.ru

Рассмотрено

на заседании педагогического совета
протокол № 3
от 25 мая 2023 года

Утверждено

Приказом и.о. заведующего МБДОУ
Детский сад «Кристаллик»
№ 137-о от 01.06.2023
Е.Г. Витязева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Образовательная область «Физическое развитие»
вторая младшая группа № 8**

Образовательный компонент «Физическая культура»

Срок реализации программы 1 год

2023-2024 учебный год

Инструктор по физической культуре: Андрушак Л.П.

г. Салехард

Пояснительная записка (вторая младшая группа)

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» детей 3-4 лет (вторая младшая группа комбинированной направленности) составлена на основе Образовательной программы дошкольного образования МБДОУ Детского сада «Кристаллик», в соответствии с ФОП.

Программа определяет содержание образовательного процесса по физическому развитию детей раннего возраста (с 3 до 4 лет) с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа определяет обязательную часть Образовательной программы.

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

Методическое обеспечение:

- Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа Л.И.Пензулаева
- Коррекционная работа проводится по программам:
 - «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушением зрения)» под редакцией Л.И. Плаксиной;
 - «Программа логопедической работы по преодолению общего недоразвития речи у детей» Т.Б. Филичевой, Г.В. Чиркиной, Т.В. Тумановой.

Особенности организации образовательного процесса

Особенностью данной программы является комплексный подход к организации ООД, направленной на активизацию зрительных функций и развитие зрительного восприятия. Активное включение в процесс ООД сохранных анализаторов и речи, как эффективного средства компенсации зрительной недостаточности.

Работа строится согласно тематическому планированию.

Комбинированную группу посещают здоровые и дети (4) с нарушением зрения (амблиопия, косоглазие), поэтому для данной категории детей созданы специальные условия:

- дозирование нагрузки в соответствии с рекомендациями врача офтальмолога, учителя-дефектолога (тифлопедагог).
- размещение воспитанников в соответствии с рекомендациями врача офтальмолога, учителя-дефектолога (тифлопедагог).
- гимнастика для снятия зрительного напряжения (2-3 минуты).

Цели и задачи реализации программы Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Принципы и подходы к формированию программы

- Программа соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.
- Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи).
- Обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников.
- Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей.
- Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.
- Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка.
- Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно - гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях - физкультурных досугах и праздниках, походах.

Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста (младшая группа)

Возрастные особенности

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. В три года средний рост мальчиков равен 92,7см, девочек – 911,6см, соответственно в 4 года – 99,3см и 98,7 см. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе составляют в среднем 1,5 – 2кг.

Общей закономерностью развития опорно – двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность.

При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом.

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом.

Ребенок 3 -4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки.

Сердечно – сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии сильных нагрузок. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать помощь.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

Планируемые результаты освоения Программы

Результаты освоения программы представлены в виде целевых ориентиров.

В соответствие с ФГОС ДО целевые ориентиры дошкольного образования определяются независимо от форм реализации Программы, ее характера, особенностей развития детей. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке в виде педагогической и/или психологической диагностики и не могут сравниваться с реальными достижениями детей. Целевые ориентиры данной программы базируются на требованиях ФГОС ДО и задачах данной программы. К целевым ориентирам относятся социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на различных этапах дошкольного образования (младший, средний, старший дошкольный возраст).

Система оценки планируемых результатов

Е.А. Петрова, Г.А. Козлова Педагогическая диагностика социально-личностного развития дошкольников в условиях ФГОС ДО: Методическое пособие. - СПб.: ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2015 Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год (октябрь, май)

Целевые ориентиры:

- Ходит прямо, не шаркая ногами, сохраняет заданное воспитателем направление; выполняет задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
- Бегаёт, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдает темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползает на четвереньках, лазает по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Катает мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударяет мячом об пол, бросает его вверх 2-3 раза подряд и ловит; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Умеет выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Структура занятий

1.	Вводная часть (2 – 3 минуты)	Мобилизует внимание детей. Подготавливает к выполнению предстоящей двигательной нагрузки. Является небольшой разминкой. Выполняются упражнения в ходьбе, беге, построениях, с различными заданиями.
2	Основная часть (10 – 12 минут)	Включает гимнастические упражнения общеразвивающего характера с различными предметами и без них; основные виды движений (упражнения в равновесии, прыжках, лазании и метании), подвижную игру.
3	Заключительная (2 – 3 минуты)	Включает игру малой подвижности, хороводы.

Содержание и задачи

№	Основные движения	Задачи
1.	Ходьба	Обучение ходьбе в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, враспынную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;
2.	Бег	Обучение бегу группами и по одному за направляющим, враспынную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120- 150 м;
3.	Катание, бросание, ловля, метание.	Обучение прокатыванию двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль;

		перебрасывание мяча через сетку;
4.	Ползание, лазанье.	Обучение ползанию на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;
5.	Прыжки	Обучение прыжкам на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);
6.	Строевые упражнения	Обучение построению в колонну по одному, шеренгу, круг, перестроению в колонне по два, врассыпную; размыканию и смыканию обычным шагом; поворотам на месте направо, налево переступанием.
7.	Упражнения в равновесии	Обучение ходьбе по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обуху, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.
Общеразвивающие упражнения		
8.	Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Обучать поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;
9.	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Обучать потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;
10.	Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	Обучать упражнениям для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад.
11.	музыкально-ритмические упражнения	Обучать музыкально-ритмические упражнения разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).
Спортивные упражнения		
12.	Катание на санках	Обучение катанию на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.
13.	Ходьба на лыжах	Обучение ходьбе на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.
14.	Катание на велосипеде	Обучение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.
15.	Формирование основ	Учить поддерживать стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за

	здорового образа жизни	своими вещами и игрушками; формировать первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, учить соблюдению правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).
16.	Активный отдых.	Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения. Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.
	Подвижные игры.	Воспитывать умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает). Поддерживать активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры.

Примерные игры

1.	С бегом	«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».
2.	С прыжками	«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».
3.	С подрезанием и лазаньем	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».
4.	С бросанием и ловлей	«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».
5.	На ориентировку в пространстве	«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Система планирования основных видов движений

Неделя	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазанье
1 – неделя каждого месяца	+	+		
2 - неделя каждого месяца		+	+	
3 - неделя каждого месяца			+	+
4 - неделя каждого месяца	+			+

Общее количество часов занятий ОО «Физическая культура»

№	Основные виды движений	Кол-во часов с месяц	Кол-во в год
1	Равновесие	2	18
2	Прыжки	2	18
3	Метание	2	18
4	Лазанье	2	18

Общее количество часов

Название группы	Длительность одного периода ООД (минут)	Количество ООД в неделю	Количество ООД в месяц	Количество ООД в год	Праздники и развлечения
Вторая младшая группа (дети от 3 до 4 лет)	15	2	8	72	Один раз в месяц 15 -20 минут

Формы ООД «Физическая культура»

Используются вариативные формы проведения физкультурных занятий, которые направлены на решение следующих **задач**:

Укрепление здоровья детей, повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, умственной и физической работоспособности; гармоничное развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата; формирование правильной осанки; совершенствование двигательных навыков, воспитание двигательных качеств; развитие психических способностей и эмоциональной сферы; воспитание интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Тип физкультурных занятий	Характеристика и задачи
Игровые занятия	Построены на основе разнообразных подвижных игр, игр – эстафет, игр – аттракционов. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, формируется интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность
Учебно-тренировочные занятия	Направлены на формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков. Составляют 50% всех занятий.
Сюжетные физкультурные занятия	Построены на одном сюжете («Зоопарк», «Космонавты»). Решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, формирования интереса к занятиям физическими упражнениями.
С использованием тренажеров и спортивных комплексов	Направлены на приобретение определенных двигательных умений и навыков, на обучение самостоятельного пользования тренажерами, овладение приемами страховки.
Тематические физкультурные занятия	Посвящены, как правило, какому-то одному виду спортивных игр или упражнений - элементам игры в футбол, волейбол.
Комплексные занятия	Предполагают синтез различных видов деятельности. Решают задачи физического, психического, умственного и нравственного развития.
Физкультурное – познавательные занятия	Занятия носят комплексный характер. Решают задачи экологического – физического, нравственно – физического, умственного и физического развития ребёнка.

Интеграция образовательных областей

«Художественное-эстетическое развитие»	Формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности; развитие детского творчества Использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов детской деятельности и двигательной активности. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование представлений о здоровом образе жизни, релаксация.
«Социально-коммуникативное развитие»	Формирование гендерной, семейной, гражданской принадлежности, патриотических чувств, чувства принадлежности к мировому сообществу
«Познавательное развитие»	Расширение кругозора детей в области физическое воспитание
«Речевое развитие»	Проведение речевых физ. минуток, игры со словами.

Мониторинг физической деятельности детей младшей группы

Своевременная и углубленная диагностика физической подготовленности дошкольников позволяет выявить уровень развития движений и физических качеств у ребенка, а также определить степень его соответствия возрастным нормам.

Результаты тестирования детей в начале и конце учебного года (сентябрь, апрель) позволяют выявить уровень физических качеств и движений; определить причины их отставания или опережения в усвоении программы по физическому развитию.

Диагностическая карта ОО «Физическое развитие» образовательный компонент «Физическая культура» Вторая младшая группа

Группа № ____ «_____»

Дата проведения диагностики: Н.Г. _____ 20 ____ г

К.Г. _____ 20 ____ г.

№ п/п	Фамилия имя ребенка	Ходит прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направле ние и равновес ие		Бегает, сохраняя равновес ие, изменяя направле ние и темп		Сохраняе т равновес ие при беге по ограниче нной плоскост и, при перешаги вании		Ползает на четверен ьках, лазает по гимнасти ческой лестнице – стремянк е		Прыгает в длину с места не менее, чем на 40 см, энергичн о отталкив ается двумя ногами		Катает мяч в заданном направле нии		Бросает мяч двумя руками от груди		Бросает мяч двумя руками из – за головы		Бросает мяч 2- 3 раза вверх и ловит его		Метает предметы Правой и левой рукой на расстоян ие не менее 5 метров		Итоговый результат	
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к
1.																							

с учителем-логопедом	- Изучение программ и определение направлений работы на год; - Знакомство с результатами диагностики и определение индивидуальных маршрутов сопровождения; - Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор спортивного оборудования; подбор игр на координацию речи с движением. - Проведение спортивных дидактических игр; - Проведение коррекционной ритмики; - Совместная подготовка и проведение культурно - досуговой деятельности. - Анализ проведенных утренников, праздников.
с воспитателем	- Изучение программ и определение направлений работы на год; - Знакомство с результатами диагностики и определение индивидуальных маршрутов сопровождения; - Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор спортивного оборудования; Проведение спортивных дидактических игр; - Проведение коррекционной ритмики; - Совместная подготовка и проведение культурно - досуговой деятельности. - Анализ проведенных утренников, праздников.
с педагогом-психологом	- Изучение программ и определение направлений работы на год; - Знакомство с результатами диагностики и определение индивидуальных маршрутов сопровождения; - Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор наглядного материала; - Использование игровых ситуаций, двигательных упражнений с музыкальным сопровождением, псих гимнастики; - Развитие эмоциональной отзывчивости; - Способствование овладению средствами общения со взрослыми и сверстниками в процессе деятельности; - Совместная подготовка и проведение культурно - досуговой деятельности; - Анализ проведенных утренников, праздников.
с музыкальным руководителем	- Изучение программ и определение направлений работы на год; - Знакомство с результатами диагностики и определение индивидуальных маршрутов сопровождения; - Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор наглядного материала; подбор музыкальных произведений для утренней гимнастики; - Проведение музыкально-спортивных подвижных игр; - Развитие двигательной активности, координации движений. Совместное проведение утренней гимнастики под музыку; - Совместная подготовка и проведение культурно - досуговой деятельности; - Анализ проведенных утренников, праздников.

Взаимодействия с семьями воспитанников

Одно из ведущих мест в работе по физическому развитию детей отводится взаимодействию с семьёй. Общение педагога и родителей базируется на принципах открытости, взаимопонимания и доверия. Родители являются основными социальными заказчиками ДОУ, поэтому взаимодействие с ними выстраивается исходя из интересов и запросов семьи. Формы и методы работы, которые позволяют учесть актуальные потребности родителей, способствуют формированию активной родительской позиции.

№	Формы работы	Цели и задачи	Сроки проведения
---	--------------	---------------	------------------

1.	Консультации	Ответить на все вопросы, интересующие родителей	в течение года
2.	Беседы	Обмен мнениями по тому или иному вопросу	в течение года
3.	Анкетирование	Изучение интересов и потребностей родителей	в начале года
4.	Совместные праздники и развлечения:	Поддерживать интерес в совместной познавательной и творческой деятельности	в течение года
5.	Наглядная информация: информационные стенды, папки-передвижки, информация на сайте ДОУ.	Информирование родителей.	в течение года
6.	Родительские собрания, слайдовые презентации.	Знакомство с физической деятельностью детей в ДОУ	в течение года

Здоровье сберегающие компоненты в ООД

Закаляя детей дошкольного возраста, мы ставим перед собой следующие конкретные задачи:

- повысить стойкость детского организма в борьбе с заболеваниями (так называемыми "простудными" и другими);
- приучать детей чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях;
- воспитывать у детей потребность в свежем воздухе, приучать их не бояться холодной воды;
- воспитывать умение преодолевать трудности.

При закаливании надо руководствоваться определенными принципами, к числу таких относятся: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка. Если не будут соблюдаться эти принципы, то закаливание будет носить случайный характер.

Создание здоровьесберегающей среды

Здоровьесберегающие технологии:

- программы «Здоровья» В. Г. Алямовской ,
- программы «Здоровый дошкольник» Ю.Ф. Змановского,
- дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой

№	Форма работы	Цель
1.	Утренняя гимнастика	Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей.
2.	Игры на воздухе	Игры на воздухе укрепляют здоровье, развивают двигательные качества и закрепляют двигательные навыки, совершенствуют ритмичность и точность движений. Повышают активность.
3.	Занятия в облегченной одежде	
4.	Босо хождение	
5.	Дыхательная гимнастика	Дыхательная гимнастика укрепляет иммунитет ребенка, расслабляет и восстанавливает организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения

6.	Пальчиковые игры	Развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.
7.	Гимнастика для глаз	Снятие зрительного напряжения, развитие глазодвигательных функций, укрепление глазных мышц.

Планирование работы по НРК

Реализация регионального компонента осуществляется через знакомство с национально-культурными особенностями ЯНАО. Знакомясь с родным краем, его достопримечательностями, ребёнок учится осознавать себя. Живущим в определённой временной период, в определённых этнокультурных условиях. Данная информация реализуется через тематические занятия, экскурсии, развлечения.

Виды физкультурной деятельности	Цели и задачи	Содержание
Праздники, досуги	Воспитывать уважение к народам Севера, их традициям и обычаям.	«Мы на Севере живем», «Люблю тебя, мой край родной!»
Игры народов Севера	Знакомить с бытом народа, прививать интерес к национальным играм и традициям, расширять кругозор. Развивать внимание, слух, двигательную реакцию, умение ориентироваться в пространстве, закрепление дошкольниками подвижных игр народов Севера.	«Ловля оленей», «Охота на куропаток», «Оленьи упряжки», «Прыжки через нарты», «Перетягивание каната», «Охотник и волк».
Сюжетно – игровые занятия	Знакомить с бытом народа, прививать интерес к национальным играм и традициям, расширять кругозор.	«Путешествие по родному краю», «Игры народов Севера», «Ненецкие потешки».

Показания и противопоказания по физической образовательной деятельности для детей, имеющих нарушение зрения

Группы здоровья детей	Диагноз офтальмологический	Показания	Противопоказания
1	Здоровые дети	Все упражнения в соответствии с возрастом	Нет
2	Миопия слабой степени; Гиперметропия слабой степени; Аккомодационное косоглазие; Амблиопия		Большие прыжки Поднятие тяжестей Игры соревновательного характера
3	Неаккомодационное косоглазие (отсутствие бинокулярного зрения в очках); Миопия средней степени; Гиперметропия высокой степени	Бег на время (1-2,5 мин) в зависимости от возраста в среднем темпе по желанию ребенка (сколько может) Щадящие прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, через скакалку и другие с приземлением на носок. Наклоны вперед, туловище параллельно полу, руки в сторону, на пояс, к плечам, голову не опускать. Медленные повороты и наклоны головы	Бег на скорость, ускорения, соревновательный бег Прыжки в длину, высоту с приземлением на всю стопу (касаясь пяткой), с высоты Наклоны назад любые, наклоны назад и вперед до касания руками пола (мостик); ходьба в мостике вперед, глядя вниз Резкие повороты туловища с поворотом головы

		Медленные повороты туловища с поворотом головы Статистические упражнения выполнять как динамические, например, при сколиозе, в и.п. - лежа на животе «лодочка» Лазание по гимнастической стенке без задержки на ней Кувырки в сторону.	Резкие повороты и наклоны головы Натуживания; напряжения а) поднятие тяжестей: набивных мячей, штанги и т.д.; б) статические упражнения; в) длительное поднимание ног (в и.п. лежа) или груди Виды: Кувырки вперед и назад Стойка на лопатках «березка» Эстафеты и игры соревновательного характера, участие в соревнованиях
	а) сходящееся косоглазие	При ходьбе по скамье, бревну смотреть вперед; при игре в мяч выполнять броски вдаль и вверх; при наклоне головы вперед («кошечка» и т.д. – глаза закрыть).	Смотреть перед собой, вниз, на предмет в руках, на нос.
	б) расходящееся косоглазие	При ходьбе по скамье, бревну смотреть вниз и вблизи; при игре в мяч выполнять броски в цель, вперед - вниз; при наклоне головы назад – глаза закрыть	Смотреть вдаль, вверх (вдаль)
4	Миопия высокой степени; Дети с тяжелой патологией органа зрения: после экстракции катаракты (афакия, артифакция); Дистрофия;	Медленный бег, легкие общеразвивающие упражнения, игры малой и средней подвижности, ЛФК, пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения (по показаниям врача)	
IV Освобожденные от ООД по физическо й культуре	С отслойкой сетчатки; С острыми воспалительными заболеваниями; Временно в послеоперационном периоде; С глаукомой	Пальчиковая, дыхательная гимнастика, ЛФК (по назначению врача). Игры малой подвижности	
V Слабовидящие дети	С остротой зрения 0,2 на оба глаза; Дети с окклюзией с остротой зрения менее 0,05.	Все упражнения в соответствии с программой с учетом возможностей детей	

Подвижные игры, оздоровительно – коррекционной направленности

Игры с бегом: «Уголки», «Ловишка», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы – веселые ребята», «Сделай фигуру», «Перебежки (без встречного бега)», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц», «Колдун», «Липкие пеньки», «Капканы», «Догони свою пару», «Коршун и наседка», «Зайцы и морковь», «Совушка», «Кто скорее докатит обруч до флажка».

Игры с прыжками: «Джигиты», «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет? «Удочка», «С кочки на кочку», «Зайцы в огороде», «Чья дорожка короче?», «Классы».

Игры с метанием: «Охотники и зайцы», «Брось звучащий мяч», «Попади в звуковую мишень», «Сбей мяч», «Охотники и куропатки», «Попади в кеглю», «Охотники и олени», «Мишень – корзинка», «Мяч - водящему», «Серсо», «Брось гранату в траншею», «Кувшинчик».

Игры с ползанием и лазанием: «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Туннель», «Пожарные на учении», «Медведь и пчелы», «Смелые верхолазы», «Веселые соревнования», «Не задень веревочку».

Игры – эстафеты: «Дорожка препятствий», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину», «Дорожка препятствий», «Паук», «Гонка мячей», «Кенгуру», «Конькобежцы», «Забрось мяч в кольцо».

Игры на развитие зрительно-двигательной ориентации: «Прокати мяч по скамейке», «Будь ловким», «Прокати мяч палкой», «Чье звено скорее соберется», «Кто больше заметит сигналов?», «Иди по следу», «Кто самый зоркий», «Три стихии. Земля. Вода. Воздух».

Игры на ориентировку в пространстве: «Конькобежцы», «Найди предмет по описанию маршрута», «Пробеги между деревьями», «Волшебные превращения», «Найди домик по цвету», «Пройди в заданном направлении с закрытыми глазами».

Игры на развитие слухового восприятия: «Смена пар», «Попади в музыкальную мишень», «Жмурки с колокольчиком».

Игры на формирование правильной осанки: «Черепахи», «Передай сигнал», «Держись прямо», «Повар и котята», «Пятнашки елочкой», «Космонавты».

Создание развивающей предметно-пространственной среды

Тренажёрный комплект (кольца гимнастические, шест для лазания, канат для лазания, лестница веревочная)		Тренажер велосипед детский	
Скамья гимнастическая	6	Гантели детские (вес 250 г.)	30
Мостик-качалка	2	Гантели детские (вес 500 г.)	30
Бревно гимнастическое	1	Гиря полая детская	4
Самокат детский	19	Доска гладкая с зацепами	2
Велосипед детский трехколесный	8	Доска с ребристой поверхностью	16
Стойка для прыжков с планкой	2	Диск «Здоровье» детский	2
Стойка	4	Канат гладкий	10
Стеллаж для спортивного инвентаря	5	Канат с узлами	10
Диск балансировочный массажный	2	Кегли (набор)	14
Степ-платформа	30	Кольцеброс (набор)	14
Коврик спортивный	25	Кольцеброс «Слоник»	10
Мячи большие 200	50	Кольцеброс (сборный)	11
Мячи средние 120	50	Летающая тарелка	16
Мячи малые 80	50	Бадминтон	16
Мячи для мини-волейбола	14	Набор «Пойма-ка»	10
Мяч футбольный	14	Боулинг детский	16
Мячи для мини-баскетбола	4	Кегли/детский боулинг	6
Мяч футбольный	14	Флажок цветной	60
Мячи для мини-баскетбола	4	Игра «Городки»	13
Мяч "Прыгун" с ручками (разных размеров)	12	Игра «Шароброс»	22
Мяч фитбол «Гуффи»	10	Набор детский для хоккея	26
Мяч надувной	4	Шашки, шахматы с доской	30
Мяч на резинке	4	Игра «Суперфутбол»	7

Мяч массажный ø 6	6	Игра «Рыбалка» (настольная)	5
Мяч массажный ø 8	6	Игра «Хоккей» (настольная)	11
Мяч массажный ø 10	6	Игра «Баскетбол» (настольная)	11
Мяч массажный ø 22	6	Кольцо плоское	22
Мяч массажный ø 28	15	Кольцо мягкое	22
Мяч массажный ø 65	2	Лента короткая,	60
Мяч массажный ø 98	1	Лента длинная	60
Мяч сенсорный (набор)	4	веревочная лестница	1
Обруч гимнастический: массажный, сборный	6	Кронштейн подвесной для канатов и лестниц	1
Обруч ø 1000 мм	50	Лестница деревянная с зацепами	2
Обруч ø 550-600 мм	50	Лыжи детские, с мягким креплением (пара)	25
Обруч плоский	30	Мягкие крепления для лыж	50
Обруч плоский 450	30	Палки лыжные детские (пара)	25
Обручи плавающие (горизонтальные)	15	Лыжи детские, с жестким креплением (пара)	10
Обручи с грузами (вертикальные)	15	Ботинки лыжные детские	10
Радужные обручи и флажки	3	Тренажер "Жим ногами"	1
Батут с держателем	1	Тактильная дорожка ВОДЯНАЯ ЛИЛИЯ (большой набор)	2
Балансир "Лепесток лотоса"	4	Тактильная дорожка волнистая	14
Ходули на веревочках	15	Комплект ребристых ковриков	1
Набор «Шагаем вместе»	15	Манеж для мячей – 3-х ярусный	5
Ходунки для спортивных состязаний	2	Манеж для мячей 2-х ярусный	4
Доска с колесами	4	Стенка гимнастическая (2494,8/2,977*2,69)	
Следочки: ладошки и ступни	14	Мат гимнастический 1500*750*150	
Диск плоский	4	Массаж ёры разные	
Батут (складной)	2	Мешочек с грузом малый	16
Страховка для батута	3	Мешочек с грузом большой	16
Баскетбольная стойка с колесами	2	Лыжный набор для взрослого (лыжи, ботинки, крепления, палки)	2
Тележка для спортивного инвентаря	2	Мишень навесная «круги»	2
Контейнер для спорт инвентаря	4	Палка гимнастическая короткая	50
Дуга большая	10	Палка гимнастическая длинная	4
Дуга малая	10	Ролик гимнастический	14
Игровой лабиринт	2	Скакалка короткая	90
Туннель	4	Скакалка длинная	4
Кубы крупногабаритные 4 в 1	10	Фишки (разметчик для спортивных игр)	4
комплект мягких модулей (28 элементов)	1	Конус с отверстиями	30
Комплект мягких модулей (16 элементов)	1	Шапочка для плавания (детская)	30
Игра «Проворные мотальщики» (4 человека)	2	Жилет для плавания	30
Игра «Проворные мотальщики» (2 человека)	2	круг надувной (ø 55-60 см.)	25
Шары-мячи фибропластиковые 350	2	круг надувной (ø 65-70 см)	25
Шары-мячи фибропластиковые 200	2	Поролоновые палки (нудолсы)	25

Шары-мячи фибропластиковые 100	2	соединительные трубки (муфты) к поролоновым палкам	12
Шары-мячи фибропластиковые 60	2	Стойка для нудлов	1
Шары-мячи прозрачные, с наполнителями	18	нарукавник (пара)	25
Шнур короткий плетеный	25	дорожка разделительная с яркой маркировкой для бассейна	3
Шнур длинный плетеный	4	Дорожка разделительная волногасящая	3
Эспандер детский	100	Лестница-трап для спуска в ванну	2
Игровой набор "Кузнечик"	2	съёмная горка на борту бассейна	1
Сетка баскетбольная	2	Вставки для соединения ног (колобашки)	12
Сетка волейбольная	2	Поплавок цветной (флажок)	4
Дорожка для профилактики плоскостопия (из 5 ковриков с шипами) 1,5 м	16	Крепеж (клипса) для вертикальной стойки палка/палка	20

Методическое обеспечение образовательной деятельности

Литература	Галанов А. С. Игры, которые лечат. 2001. — 96с. Доскин В. А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры Е.Г.Сайкина, С.В Кузьмина. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми. Учебное пособие по фитбол-аэробике для специалистов физической культуры дошкольных и школьных образовательных учреждений и фитнес-центров. — СПб.: Издательство РГПУ им. Герцена, 2011 с. 191 Железняк Н. Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. — М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. — 120 с. Журнал «Инструктор по физкультуре» И.А.Анохина Закаливание организма ребенка в ДОУ и семье: Практическое пособие. — М, АРКТИ, 2010 — 56 с. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. — М.: АРКТИ, 2006 — 64с. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов. Физкультуры, воспитателей и родителей/ О.В. Козырева. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2005.-112с. Кострыкина Л.Ю. Малыши, физкульт - привет! Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста. — М.6 Издательство «Скрипторий», 2006. -120с М. Н. Щетинин. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. — М, Метафора, 2010 — 128с. Моргунова. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: Практическое пособие. О.Н. Моргунова. — Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.-175с. Н.В. Микляева Физическое развитие дошкольников. Ч 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств. / Под ред. Н.В.Микляевой. — М.: ТЦ Сфера, 2015. - 176 с. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л. Б. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах в мячах. Под ред. Т.С..
Картотека	Подвижные игры, дидактического содержания» «Игры народов мира» «Зрительная гимнастика» «Пальчиковая гимнастика для малышей» «Физминутки для малышей» «Картотека игр народов Севера» «Картотека на основе методов ТРНЗ – РТВ» «Картотека игр на координацию речи и движения»

Пособия	Сборник коррекционных игр «Радуга Сборник дыхательной гимнастики Сборник адаптированных игр «В игры играем: движения и речь развиваем Папка «Люблю тебя, мой край родной
Электронная база	Досуги, праздники на каждую возрастную группу

Календарное планирование вторая младшая группа

	недел я	№ зан яти я	Задачи	ОРУ	Основные виды движения	Игра
Сентябрь	1 (01.09-09.09)	1, 2	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Без предметов	1.Равновесие. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см).	«Бегите ко мне!»
	2 (12.09-16.09)	3,4	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.		1.Прыжки на двух ногах на месте.	«Найдем птичку»
	3 (19.09-23.09)	5,6	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании.	С погремушкой	1.Прокатывание мячей. «Прокати и догони».	«Кот и воробышки»
	4 (26.09-30.09)	7,8	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.		1.Ползание с опорой на ладони и колени.	«Найдем жучка»
Октябрь	1 (03.10-07.10)	1,2	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	С кубиком	1.Равновесие – «Пойдем по мостику». 2.Прыжки. Прыжки через шнур, упражнение выполняется фронтальным способом.	«Догони мяч»
	2 (10.10-14.10)	3,4	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.		1.Прыжки из обруча в обруч. 2. «Прокати мяч»	«Ловкий шофер» «Пузыри»
	3 (17.10-21.10)	5,6	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	С мячом	1.Прокатывание мячей в прямом направлении. 2.Ползание между предметами, не задевая их.	«Зайка серый умывается»
	4 (24.10-28.10)	7,8	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнениях в равновесии.		1.Лазание под шнур (высота 50 см от линии пола). 2.Ходьба и бег между предметами, положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга.	«Кот и воробышки»

Ноябрь	1 (31.10-04.11)	1,2	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	С погремушкой	1.Равновесие «В лес по тропинке». 2.Прыжки «Зайка – мягкие лапки».	«Ловкий шофер»
	2 (07.11-11.11)	3,4	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.		1.Прыжки «Через болото». 2.Прокатывание мячей «Точный пас».	«Мыши в кладовой»
	3 (14.11-18.11)	5,6	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	С мячиком ежиком	1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». 2.Ползание на четвереньках «Проползи – не задень».	«По ровненькой дорожке»
	4 (21.11-25.11)	7,8	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.		1.Ползание.Игровое задание – «Паучки». 2.Равновесие. Ходьба по доске в умеренном темпе.	«Поймай комара»
Декабрь	1 (28.11-02.12)	1,2	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	С кольцом	1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди – не задень» 2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки – попрыгушки».	«Коршун и птенчики»
	2 (05.12-09.12)	3,4	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; в прыжках на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча		1.Прыжки. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку. 2.Прокатывание мячей друг другу.	«Найди свой домик»
	3 (12.12-16.12)	5,6	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	С кубиком	1.Прокатывание мяча между предметами. Игровое задание «Не упусти!». 2.Ползание по дугу. «Проползи – не задень».	«Лягушки»
	4 (19.12-30.12)	7,8	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре; сохранении равновесия при ходьбе по доске.		1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 2.Равновесие. Игровое упражнение «Пройдем по мостику»	«Птица и птенчики»
Январь	1 (09.01-13.01)	1,2	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	С мячом	1.Равновесие. «Пройди – не упади». 2.Прыжки, «Из ямки в ямку»	«Коршун и цыплята»
	2 (16.01-20.01)	3,4	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.		1.Прыжки. «Зайки – прыгуны». 2.Прокатывание мяча между предметами.	«Птица и птенчики»
	3 (23.01-27.01)	5,6	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	С кольцом	1.Прокатывание мячей. «Прокати – поймай». 2.Ползание.Игровое упражнения «Ползаем как медвежата».	«Найди свой цвет»

	4 (30.01-03.02)	7,8	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.		1.Ползание под дугу, не касаясь руками пола. 2.Равновесие. Игровое упражнения «По тропинке».	«Лохматый пес»
Февраль	1 (06.02-10.02)	1,2	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	С мячом	1.Равновесие «Перешагни - не наступи». Перешагивание через шнуры. 2.Прыжки «С пенька на пенек». Прыжки из обруча в обруч.	«Найди свой цвет» «Лошадка»
	2 (13.02-17.02)	3,4	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.		1.Прыжки «Веселые воробышки». Прыжки с гимнастической скамейки. 2. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». Прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками.	«Кот и мыши»
	3 (20.02-24.02)	5,6	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	С кубиком	1. Бросание мяча через шнур двумя руками. 2.Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.	«Кот и воробышки»
	4 (27.02-03.03)	7,8	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнения в равновесии.		1.Лазание под дугу в группировке. 2.Равновесие. Пройти по доске, а на середине присесть и хлопнуть в ладоши.	«Пузыри»
Март	1 (06.03-10.03)	1,2	Упражнять детей в ходьбе и беге; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	С мячиком ежиком	1.Равновесие «Ровным шагом». Ходьба по доске, боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть. 2.Прыжки «Змейкой». Прыжки между кубиками «змейкой».	«Кролики».
	2 (13.03-17.03)	3,4	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.		1.Прыжки через канавку. 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки» Исходное положение, сидя на пятках.	«Лошадка»
	3 (20.03-24.03)	5,6	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	С колечком	1. «Брось и поймай». Бросание мяча у носков ног и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке, с опорой на ладони и колени.	«Автомобили»
	4 (27.03-31.03)	7,8	Развивать координацию движений в ходьбе между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.		1.Ползание «Котят». Ползание на четвереньках, с опорой на ладони и колени, в прямом направлении. 2.Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке в умеренном темпе.	«Волк и зайцы»
Апрель	1 (03.04-07.04)	1,2	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	С мячом	1.Равновесие Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см.), руки на поясе. 2.Прыжки «Через канавку».	«Тишина»

Май	2 (10.04-14.04)	3,4	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.		1.Прыжки из кружка в кружок. 2.Упражнения с мячом. «Точный пас». Катание мячей друг другу. И.п. ноги с крестно.	«Найдем лягушонка»
	3 (17.04-21.04)	5,6	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	С кубиком	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	«Мы топаем ногами»
	4 (24.04-28.04)	7,8	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.		1.Ползание. «Проползи – не задень». Ползание на ладонях и коленях между предметами, не задевая их 2. Равновесие. «По мостику». Ходьба по гимнастической скамейке, как по «мостику».	«Пузыри» «Птичий дом»
	1 (01.05-12.05)	1,2	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	С мячиком	1.Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см.). 2.Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30 – 40 см.)	«Мыши в кладовой»
	2 (15.05-19.05)	3,4	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.		1.Прыжки «Парашютисты» 2.Упражнения с мячом. Катание мячей друг другу.	«Птичий дом»
	3 (22.05-26.05)	5,6	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	С кубиком	1.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание по скамейке, как «жучки».	«Воробышки и кот»
	4 (29.05-31.05)	7,8	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.		1.Лазание на наклонную лесенку. 2.Равновесие. «По мостику». Ходьба по гимнастической скамейке, как по «мостику».	«Кот и мыши»